

## 新型コロナウイルス感染症の予防のポイント

- 石鹸による手洗いや、アルコール消毒液で手指の消毒を行ってください。  
特に外出した後や、口や目、鼻等を触る前には手洗いをしましょう。
- 咳などの症状がある場合には咳エチケット※を行ってください。  
※咳やくしゃみをする際、マスクやティッシュ、ハンカチ、袖、肘の内側などを使って、口や鼻をおさえること
- 公共交通機関や人混みの多い場所をできるだけ避けるなど、より一層注意してください。
- 普段から、十分な睡眠とバランスのよい食事を心がけ、免疫力を高めましょう。
- 空気が乾燥すると、のどの粘膜の防御機能が低下します。乾燥しやすい室内では加湿器などを使って、適切な湿度(50~60%)を保ちましょう。

感染の予防など、新型コロナウイルス感染症に関する相談は、

日本語が分からない方専用の相談ダイヤル

**092-687-5357**

(受付時間:24 時間 18 言語対応)

- 風邪の症状や 37.5℃以上の発熱が4日以上続いている  
(解熱剤を飲み続けなければならないときを含みます)
- 強いだるさ(倦怠感)や息苦しさ(呼吸困難)がある  
などの症状がある場合には、上記の相談ダイヤルへご相談・ご連絡ください。
- ※ 高齢者や基礎疾患等のある方は、上の状態が2日程度続く場合